

料理教室

令和7年6月

献立名	材 料 名	分 量 (1 人分)	分 量 (4 人分)	作 り 方
雑 穀 ご はん	米 雑穀	70 g 5 g	280 g 20 g	1. 米を研ぎ、雑穀を入れて炊く。
フ ラ イ ド 乳 酸 チキン	鶏肉 ヨーグルト しょうゆ にんにく 和風だし 片栗粉 揚げ油 サニーレタス ミニトマト	80 g 大さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/2 2 g 適量 適量 10 g 2 個	320 g 大さじ 2 小さじ 2 小さじ 2 8 g 適量 適量 40 g 8 個	1. 鶏肉にヨーグルト、しょうゆ、にんにく、和風だしで味付けをし、15 分間程度味をなじませる。 2. 片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。 3. サニーレタスとミニトマトを盛り付ける。
かん た ん 味 噌 スープ	しめじ 乾燥わかめ ねぎ しょうが 味噌 だし汁	10 g 2 g 3 g 5 g 大さじ 1 200 cc	40 g 8 g 12 g 20 g 大さじ 4 800 cc	1. わかめは水で戻しておく。 2. しょうがはすりおろしておく。 3. しめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする。 4. だし汁の中にしめじ、すりおろしたしょうがを入れて煮る。 5. 味噌を溶き、わかめとねぎを入れてひと煮立ちさせる。
ポ テ ト サラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩・こしょう	40 g 20 g 10 g 10 g 大さじ 1 少々	160 g 80 g 40 g 40 g 大さじ 4 少々	1. じゃがいもは茹でて、つぶしておく。 2. きゅうりは輪切り、人参は薄くいちょう切り、玉ねぎも薄くスライスして、塩を少々振る。 3. 1 にマヨネーズを加えなじませ、2 の水気を絞って混ぜ合わせる。 4. 塩・こしょうを加えて味を調える。
コ ー ヒ ー ゼ リ ー	インスタント コーヒー お湯 砂糖 水 ゼラチン	小さじ 2 25 cc 小さじ 2 50cc 1 g (小さ じ 1/3)	大さじ 3 100cc 大さじ 3 200cc 5 g (大さ じ 1/2)	1. インスタントコーヒーをお湯で溶かす。 2. 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が完全に溶けたら 1 を加えて火からおろす。 3. 2 にゼラチンをふり入れて溶かす。 4. 3 を容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。